

Утверждаю.
Директор МОУ «Арсеньевская СОШ»

И.Н. Макаров

«01» сентября 2024г.



Примерное меню на две недели

**МОУ «Арсеньевская СОШ» (дошкольная группа № 2)
на 2024 - 2025 учебный год**

Разработано в соответствии со сборниками технических нормативов- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях /Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛипринт, 2011. - 628 с., «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в двух частях» - под ред. доц. Коровка Л. С. , доц. Добросердова И. И. и др. – УРЦП, 2004г

1 день первая неделя	Меню	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин «С»	Калорий- ность	Техно- логич- еская карта №	Витамины		Минеральные ве-ва			
									B1	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	110/88/5/5	5,25/4,73	5,37/5,23	7,34/6,33	0,01	442/367	3	0,05 /0,04	25,62 /25,08	48,33/47, 27	9,51/8,77	38,41/3 3,8	0,82/ 0,69
	2. Чай с сахаром	200/150/5	2,05	2	21,63	0,02	40/30	13	0	0,15	0,38 0,1	3,59	1,91	0,39
	3.Печенье с маслом	20/5	2	5,17	12,06	0	135	4,46						0,15
Итого			9,3/8,78	12,54/12,4	41,03/40,02	0,03	617/532		0,05/0,0 4	25,77/2 5,23	48,71/47, 37	13,1/12,3 6	40,32/3 5,71	1,36/1,2 3
Обед	1. Рассольник ленинградский	200/150/9	6,1	6,01	19,39	7,05	116/87	25	1,038	66,48	31,56	147/94	41,08	2,51
	2.Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15a	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	3.Гуляш из мяса свинины	70/60/50	14,26/10,72	24,99/18,92	6,06/5,78	0,52	180/164	2	1,61/	79,98/	13,06	253,6/	76,46/	4,52/
	4.Гречка отварная рассыпчатая	120/100	4,76/4,17	1,16/4,65	20,8/18,26	0	165/148	65	0,44	79,92	12,02	149,6	67,49	/4,04
	5. Компот из сухофруктов	180/150	0,19	0	14,97	0,008	71/60	9	0,01	0	5,76/4,8	3,24/2,7	0	0,16/0, 14
Итого			27,11/22,98	32,46/29,88	73,52/70,7	7,58	594/521		2,712/1 5,542	146,46/ 146,4	72,9/71,9 4	451,24/3 47,64	131,64/ 122,67	8,36/7, 86
Полдник	1. Кисломолочный продукт(кефир / снежок)	150	4,5	3	91,5	1,05	101	21	0,05	33	180	412,5	21	0,15
	2.Хлеб пшеничный	30	2,3	0,6	15,45	0	68	15	0,033	0	6	19,5	4,2	0,33
Итого			6,8	3,6	106,95	1,05	169		0,08	33	186	432	25,2	0,48
Ужин	1.Каша жидкая,молочная пшённая	200/150/5/ 5	5,79/4,9	8,56/7,01	26,39/21,24	0,78/0,52	230/183	28	0,12/0, 09	33,75/2 7,06	165,5/11 1,41	169,44/1 20,15	36,32/2 6,62	0,74/0, 72
	2. Какао с молоком	200/150	5,86/4,40	5,86/4,4	26,02/19,52	0,52	134/104	156	0	13,4	106,83	5,7	3,7/0,2	0,21
Итого			11,65/9,3	14,42/11,41	52,41/40,76	1,3/1,04	364/287		0,12/0, 09	47,15/4 0,46	272,33/2 18,24	175,14/1 25,85	40,02/2 6,82	0,95/0, 93
ВСЕГО			54,86/47,86	63,02/57,29	273,91/257,98	10,78/9,96	1738/1513		2,962/1 ,752	252,38/ 245,09	579,94/5 23,55	1071,48/ 917,85	237,18/ 210,4	11,15/1 0,5

2 день первая неделя	Меню	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин «С»	Калорийно сть	Техно логич еская карта №	Витамины		Минеральные вещества			
									B1	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1. Каша жидкая,молочная геркулесовая	200/150	5,53/5,06	8,88/7,43	20,96/20,34	0,78/0,52	216/162	16	0,012/0,009	33,4/26,7	170,9/115,81	190,1/136,68	46,33/34,63	0,93/0,73
	2. Кофейный напиток с молоком	200/150	5,86/3,08	5,86/3,08	27,98/20,98	0,52	101/70	17	0,03	13,4	106,83	5,70	3,70	0,21
	3. Бутерброд с маслом	30/5/	2,34	4,23	15,51	0	102/102	166	0,033	13,5	7,06	20,81	4,2	0,34
Итого			13,73/10,48	18,97/14,74	64,45/56,83	1,3/1,04	419/334		0,075/0,072	60,3/53,6	284,79/229,7	216,61/163,19	54,66/42,53	1,48/1,28
Обед														
	1. Суп рыбный	200/150/24	7,09	3,85	29,35	6,29	105/79	41	0,113	67,22	24,54	125,25	38,23	1,08
	2. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	17,05	0	62	15a	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	3..Оладьи из говяжей печени	70/60/50	15,92/14,24	5,73/5,4	17,61/17,13	9,94	194/178	16	0,23	83,52/	18,51/	383,66/	72,61/	5,49/
	4. Рис припущенный	120/100	2,68/2,63	3,79/3,51	26,98/23,62	0	164/137	58		80,79	22,28	220,88	49,02	5,28
	5. Сок фруктовый	150	0	0	10	3	60	1	0,02	0	10,5	0	0	2,1
Итого			27,44/25,76	13,67/12,76	100,99/97,15	16,23	585/516		0,417	150,74/148,01	64,05/67,82	556,31/393,53	124,94/101,35	9,84/9,63
Полдни к	1. Молоко кипяченое	200/150	5,4/3,05	5,6/4,2	8,6/6,4	1,04/0,78	108/81	10	0,04	19,8	158,4	117,45	18,27	0,140
	2. Бутерброд с вареньем	30/10	2,3	0,6	21,45	0,01	80	106	0,033	2,5	4,6	19,5	4,65	0,33
Итого			7,7/5,35	4,8	27,85	1,05/0,79	188/162		0,073	22,3	163	136,95	22,92	0,470
Ужин	1. Рагу овощное с мясом свинины	170/37/150/32	9,25/8,17/	13,76/11,34	16,21/15,83	36,32	143/126	57	0,36/0,22	144,9/142,74	93,66/65,75	246,44/125,5	72,05/64,63	2,91/1,84
	2.Чай с сахаром	200/150	0,09	0,02	9,63	0,02	40/30	1346	0	0,15	0,38	3,59	1,91	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62/62	15a	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
Итого			11,14/10,06	14,08/11,66	38,14/37,76	36,34	245/218		0,41/0,27	145,03/142,89	104,54/76,63	297,43/176,49	88,06/80,64	4,47/3,4
ВСЕГО			60,01/51,65	51,52/43,96	231,43/219,59	54,92/54,4	1437/1229		0,975/0,832	378,37/313,2	616,38/537,15	1207,3/870,16	290,58/247,44	14,78/14,78

3 день первая неделя	Меню	Выход блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Витамин «С»	Калорий -ность	Технол огичес кая карта №	Витамины		Минеральные вещества			
									B1	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1. Каша жидкая гречневая ,молочная	200/150	5,57/5,1	8,43/7,01	20,08/19, 56	0,78/0,52	190/142	5	0,12/0, 09	33,6/26 ,94	163,86/1 10,18	183,58/1 31,45	61,77/ 46,98	1,61/ 1,29
	2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом	200/150 30/5	5,86/4,4 2,34	5,86/4,40 4,23	26,02/19, 52 15,51	0,52 0	134/104 102	156 166	0,03 0,033	13,4 13,5	106,8 97,06	5,7 20,81	3,7 4,2	0,21 0,34
Итого			13,77/11,84	18,52/15,61	61,61/ 54,59	1,3/1,04	426/348		0,183/ 0,153	60,5/ 53,84	367,72/ 314,04	210,09/ 157,96	69,67/ 54,88	2,16/ 1,84
Обед	1. Щи из свежей капусты	200/150/9	6,26	6,62	17,4	18,37	180/140	34	0,106	81,72	58,02	105,14	40,14	1,57
	2. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15a	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	3. Картофельное пюре.	150/120	4,27/3,7	4,75/4,63	27,99/23, 55	16/14,4	146/117		0,22/ 0,20	116,94/ /112,08	65,85/ 61,8	249,18/ 196,19	63,46 /57,86	2,91 /1,92
	4. Ёжики из мяса кур	70/60/50	15,46/13,4	12,97/12,9	20,78/20, 74	1,36/0,29	203/178	8						
	5. Компот из сухофруктов	180/150	0,19	0	14,97	0,01	71/60	9	0,01	0	5,76/4,8	3,24/2,7	0	0,16/ 0,14
Итого			27,98/ 25,35	24,64/ 24,45	93,17/ 88,96	35,74/ 33,07	662/ 557		0,39/ 0,37	198,66 /193,8	140,13/ 135,12	404,96/ 351,43	117,7/ 112,1	5,81/ 4,8
Полдни к	1. Кисель	150	0	0	23	4,2	74	20	0,033	0	0,1	19,5	4,2	0,015
	2. Хлеб пшеничный	30	2,3	0,6	15,45	0	68	15		6				0,33
Ужин	1. Творожная запеканка под м/с	80/70/50	15,91/12,8 9	18,18/16,8 8	13,37	0,42/0,40	296/259	34A	0,063	30,6	170,13	160,65	17,49	0,54
	2. Напиток из плодов шиповника	200/150	0,34	2,15	20,6	0,4/0,35	51/38	9	0,3/0, 23	1,2/0, 9	56/42	1,2/0,9	16/12	0
Итого			16,25/ 13,23	20,33/ 19,03	37,73	0,82/ 0,75	347/ 297		0,396/ 0,326	31,8/3 1,5	232,23/ 218,23	181,35/ 181,05	37,69/ 33,69	0,885
ВСЕГО			58/ 50,42	64,09/ 59,69	192,51/ 181,28	37,86/ 34,86	1435/ 1202		0,969/ 0,849	290,96 /279,1 4	740,08/ 667,39	796,4/6 90,44	225,0/ 200,67	8,855/ 7,525

4 день первая педеля	Меню	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин «С»	Калорий -ность	Техно логич еская карта №	Витамины		Минеральные вещества			
									В1	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1. Каша жидкая пшённая молочная	200/150	5,79/4,9	8,56/7,01	26,39/21,2 4	0,78/0,52	154/137	5	0,12/ 0,09	33,75/ 27,06	165,5/ 111,41	169,44/ 120,15	36,32/ 26,62	0,74/0,72
	2. Кофейный напиток с молоком	200/150 30/5	5,86/3,08 2,34	5,86/3,08 4,23	27,98/20,9 8	0,52 0	101/70 102	17 166	0,033 0,003	13,4 13,5	106,83 7,06	5,70 20,81	3,70 4,2	0,21 0,34
	3. Бутерброд с маслом				15,51									
Итого			13,99/ 10,32	18,65/ 14,32	69,88/ 57,73	1,3/ 1,04	357/ 309		0,156/ 0,126	60,65/ 53,96	279,39/ 225,3	195,95/ 146,66	44,2/ 34,52	1,29/ 1,27
Обед	2. Суп-харчо на курином бульоне	200/150/ 9	11,79	6,21	47,87	6,89	139/105	6	0,14	73,92	16,34	88,54	26,7	1,12
	3. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15а	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	4. Катлета из мяса кур	70/60/50	20,08/18,3	17,29/	14,17/	1,32//1,24	0	6д	0,14/	133,02/1	31,1	172,1/15	59,03/5	2,55/2,32
	5. Макароны изделия отварные	120/110	6 4,16/3,64	15,87	14,13		169/169	24а	0,12	28,16	8/28, 71	7,01	4,85	
	6. Кисель	150/200	0	0	18,2	4,2	74	20	0	0	0,1	0	0	0,02
Итого			37,83/ 35,59	27,43/ 25,96	95,08/ 94,03	12,41/ 12,33	611/ 557		0,33/ 0,31	206,94/ 202,08	58,02/ 55,55	308,04/ 292,95	99,83/ 95,65	4,86/ 4,63
Полдник	1. Сок фруктовый	150/150	0	0	10	3	60	1	0,02	0	10,5	0	0	2,10
	2. Печенье	20	1,96	1,98	12	0	90	46						
Итого			1,96	1,98	22	3	150		0,02	0	10,5	0	0	2,1
Ужин	1. Винегрет с растительным маслом	193/143/ 7/	4,59 1,8	6,91 0,3	30,54 12,3	19,7/17,7 0	195/177 62	18 15а	0,166 0,054	484,3	45,4 610, 5	121,29 47,4	56,5 14,1	2,15 1,17
	2. Хлеб ржаной	30												
	3. Чай с сахаром	200/150	0,09	0,02	9,63	0,02	30/40	13	0	0,15	0,38	3,59	1,91	0,39
Итого			8,44	9,21	74,47	19,72/17,72	269/297		0,22	484,45	656,28	172,28	72,51	3,71
ВСЕГО			62,22/ 56,31	57,27/ 51,47	261,43/ 248,23	36,43/ 34,09	1387/ 1313		0,726/ 0,676	752,04/ 740,49	1004,1 9/947, 63	676,27/ 611,89	216,54 /202,6 8	11,96/ 11,71

5 день первая неделя	Меню	Выход блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин «С»	Калорий- ность	Техно- логич- еская карта №	Витамины		Минеральные вещества			
									В1	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1. Молочная жидкая каша «Ассорти» (гречка , манка)	200/150	5,83/4,89	8,36/6,81	25,48/20,78	0,78/0,52	166/150	14	0,10 / 0,07	33,48/ 26,82	163,86/ 110,18	165,05/ 112,94	45,94/ 31,16	1,11/ 0,78
	2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом	200/150 30/5	5,86 /4,40 2,34	5,86 /4,40 4,23	26,02 /19,52 15,51	0,52 0	134/104 102	156 166	0,03 0,033	13,4 13,5	106,8 9 7,06	5,7 20,81	3,7 4,2	0,21/ 0,34
Итого			14,03/11,63	18,45/15,44	67,01/55,81	1,3/1,04	402/356		0,163/ 0,133	60,38/ 53,72	277,81/ 224,13	191,56/ 139,45	53,84/ 39,06	1,66/ 1,33
Обед	1. Суп-лапша на курином бульоне	200/150/9	7,02	6,02	25,23	6,89	135/101	34	0,046	73,93	16,59	82,48	22,4	1,11
	2. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15а	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	3. Голубцы ленивые с отварным мясом свинины (лопатка)	150/3/40 200/37/50	15,39/13,4	22,82/20,53	17,34/15,87	36,58/27,50	233/203 (161/186) куры	92	0,41/ 0,36	82,74/ 82,2	81,96/ 69,13	211,3/185 ,53	35,57/ 31,12	2,7/ 2,35
	4. Компот из сухофруктов	180/150	0,19	0	14,97	0,01	60/71	9	0,01	0	5,76/4, 8	3,24/2,7	0	0,16/ 0,14
Итого			24,4/22,22	29,14/26,85	69,84/68,37	43,48/34,4	501/426 (454/322)		0,61/ / 0,56	156,67/ 156,13	32,85/ 31,89	344,42/ 318,11	36,5	5,14/ 4,77
Полдник	1.Кисель	150	0	0	18,2	4,2	74	20 20А	0	0	0,1	0	0	0,02
Итого			0	0	18,2	4,2	74		0	0	0,1	0	0	0,02
Ужин	1. Картофельное пюре 2. Рыбная тефтеля	120/120 80/70/50	4,27/3,7 12,6/11,11	5,19/5,07 0,7/0,62	27,99 /23,55 3,69/3,69	/16,16/14,561, 08/1,06	146/117 164/155	8 30	0,24/ 0,21	18/ 16,86	78,24/ 62,08	291,94 /234,83	81,35 /70,57	3,33/ 2,03
	3. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15а	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	4. Напиток из плодов шиповника	200/150	0,34	2,15	20,6	0,4/0,35	51/38	9	23	9	0	0	0	0
Итого			19,01/16,95	8,64/8,14	64,58/57,14	17,64/15,97	586/535		23,294/ 23,264	27/ 25,86	88,74/ 72,58	339,34/ 282,23	95,45/ 84,67	4,5/ 3,2
ВСЕГО			57,44/50,8	56,23/50,43	219,54/ 202,52	66,62/ 55,61	1489/1317 1442/1275		24,067/ 23,957	244,05/ 135,71	399,5/ 328,7	875,32/ 739,79	185,79/ 160,23	11,32// 6,97

6 день вторая неделя	Меню	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин «С»	Калорий- ность	Техно- логиче- ская карта №	Витамин B1	A	Минеральные вещества			
											Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1. Плов рисовый с изюмом	120/115/ 5	3,78/3,45	4,01/3,97	34,78/31,4 2	0	200/184		0,02	13,68	7,4/ 7,04	24,32 /22,15	54,03 /47,51	0,49/ 0,42
	2. Чай с сахаром 3. Печенье	200/150 20	0,09 1,96	0,02 1,98	9,63 12	0,02 0	40/30 212/	13 53	0	0,15	0,38 0,1	3,59	1,91	0,39 0,15
Итого			5,83/5,5	6,01/5,97	56,41/53,0 5	0,02	452/426		0,02	13,83	7,88/ 7,52	27,91/ 25,74	55,91/ 49,42	1,03/ 0,96
161,31600 бед	2. Суп гороховый	200/150/ 9	7,46	7,95	19,7	0,14	155/117	47	0,22	65,28	22,9	94,15	62,73	2,23
	3. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15a	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	4. Гуляш из мяса свинины под т/с	80/70/50	14,22/10,7 2	21,36/18,9 2	6/5,78	0,22	181/158	2	1,49 /0,33	66/ 66	4,96/ 4,8	148,42/5 7,54	6,86/ 6,59	2,18/ 1,99
	5. Гречка отварная	120/105	4,76/4,17	4,79/4,65	20,86/18,2 6	0	165/148		0,12/ 0,11	13,98/ 13,92	8,1/ 7,22	105,15/ 92,05	69,6/ 60,9	2,34/ 2,05
	6. Кисель	150/200	0	0	23,0	4,2	99/74	20	0	0	0,1	0	0	0,02
Итого			28,24/ 24,15	34,4/31,82	81,86/ 79,04/	4,56	662/559		1,884/ 0,714	145,26 /145,2	46,56/ 45,52	395,12/ 291,14	153,29/ 144,32	7,94/ 7,46
Полдник	1. Кисломолочный продукт (кефир / снежок)	150	4,5	3	91,5		86	21	0,05	33	180	412,5	21	0,15
	2. Печенье	20	1,96	1,98	12	0	90	46	0	0	0	0	0	0,015
Итого			6,46	4,98	103,5		176		0,05	33	180	412,5	21	5,01
Ужин	1. Каша жидкая пшеничная молочная	200/150	5,79/4,9	8,56/7,01	26,39/21,2 6	0,78/0,52	154/137	28	0,12/ 0,09	33,75/ 27,06	165,5/ 111,41	169,44/ 120,15	36,32/ 26,62	0,74/0, 72
	2. Какао с молоком	200/150	2,93	2,93	13,99	0,52	134/104	156	0,033	13,4	106,89	5,7	3,7	0,21
	3. Бутербрд с маслом	30/5	2,34	4,23	15,51	0	102	166		13,5	7,06	20,81	4,2	0,34
Итого			11,06/ 10,17	15,72/ 14,17	55,8/ 50,76	1,3/ 1,04	390/343		0,153/ 0,123	60,65/ 53,96	279,45/ 225,36	195,95/ 146,66	44,22/ 34,62	1,29/ 1,27
ВСЕГО			51,59/ 46,28	61,11/ 56,94	297,57/ 286,35	5,88/ 5,62	1168/ 1680		2,107/ 0,907	252,74 245,99	513,89/ 458,4	1031,48 /876,04	274,42/ 249,36	15,27/ 14,7

7 день вторая неделя	Меню	Выход блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин «С»	Калорий -ность	Техно логич еская карта №	Витамины		Минеральные вещества			
									B1	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1. Каша жидкая манная молочная	200/150	5,13/4,8	8,02/6,61	32,76/22	0,78/0,52	167/151	376	0,065/ 0,05	33,3/ 26,7	163,86 /110,28	137,25/ 94,4	22,19/ 15,31	0,37/ 0,29
	2. Кофейный напиток с молоком	200/150 30/5	2,93 2,34	2,93 4,23	13,99 15,51	0,52 0	101/70 102	17 166	0,033 0,003	13,4 13,5	106,83 7,06	5,70 20,81	3,70 4,2	0,21 0,34
	3. Бутерброд с маслом													
Итого			10,4/9,95	15,18/13,7 7	62,26/51,5	1,3/1,04	370/323		0,101/ 0,086	60,2/ 53,6	277,75/ 224,17	163,76/ 120,91	30,09/ 23,21	0,92 /0,84
103,56Об ед	1. Суп Крестьянский	200/150/ 9	5,46	7,91	17,79	6,36	102/92	37	0,24	65,42	24,8	110,37	38,51	2,42
	2. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15a	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	3. Катлета рыбная под т/с 4. Макароны изделия отварные	70/60/50 120/110	17,38/15,5 8 4,12/3,6	3,81/3,59 3,63/3,58	13,91/ 13,77 2,54/1,53	1,32/0,94 0	164/155 169	103 24A	0,20/ 0,18	89,82 /88,68	53/ 48,42	241,78/ 220,16	92,62/8 3,23	1,86/ 1,71
	3. Компот из сухофруктов	200/150	0,19	0	14,97	0,01	70/60	9	0,01	0	5,76 / /4,8	3,24/ 2,7	0	0,16/ 0,14
Итого			31,19/ 28,99	15,65/ 15,38	61,52/ 60,36	7,69/ 7,31	567/ 538		0,50/ 0,48	155,24/ 154,1	94,06/ 88,52	402,79/ 380,63	145,23/ 135,84	5,45/ 3,73
Полдник	1. Молоко кипячёное	150	2,7	2,8	4,3	0,78	91	10	0,04	19,8	158,4	117,45	18,27	0,140
	2. Бутерброд с вареньем	30/10	2,3	0,6	21,45	0,01	80	106	0,033	2,5	4,6	19,5	4,65	0,33
Итого			5	3,4	25,75	0,79	171							
Ужин	1. Рагу овощное с мясом свинины	170/37 150/32	8,17/7,83	13,78/11,9 2	16,41/15,3 1	37,24/31,8 4	135/144	57	0,36/ 0,16	144,9/1 42,74	93,66/ 75,75	246,44/ 125,5	72,05/6 4,63	2,91/ 1,84
	2. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15a	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	3. Чай с сахаром	150/200	0,09	0,02	0,03	0,02	30/40	13 46	0	0,15	0,38	3,59	1,91	0,39
Итого			10,04/ 9,72	14,1/ 12,24	28,74/ 27,64	37,26/ 31,86	417/ 368		0,487/ 0,287	167,35/ 165,19	267,54/ 249,63	434,38/ 313,44	110,98/ 103,56	4,940/ 3,870
ВСЕГО			56,63/ 53,66	48,33/ 44,79	178,27 /165,25	47,04/ 40,21	1374 /1259		1,088/ 0,853	382,79/ 372,89	639,35/ 562,32	1000,93 /814,98	286,3/ 262,57	11,31/ 8,44

8 день вторая неделя	Меню	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин «С»	Калорий -ность	Техно логич еская карта	Витамины	Минеральные вещества				
9 день вторая неделя	Меню	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин «С»	Калорий -ность	Техно логич еская карта	Витамины	Минеральные вещества				
8 день вторая	Меню	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин «С»	Калорий -ность	Техно логич	В1	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1. Лапша молочная жидкая	150/200/	4,8	6,65	10	0,52 /0,78	182/199	185	2,74/ 2,19	33,33/ 26,72	164,74/ 110,88	141,81/ 98,05	21,97/ 15,14	0,61/ 0,47
	2. Какао с молоком 3. Бутербрд с маслом	150/200 30/5	4,40/5,86 2,34	4,40/5,86 4,23	19,52/26,02 15,51	0,52 0	104/134 102	156 166	0,033 13,5	13,4 7,06	106,89 7,06	5,7 20,81	3,7 4,2	0,21 0,34
Итого			11,54/13	15,28/16,7 4	45,03/51,53	1,04/1,3	388/435		2,773/ 2,223	60,23/ 53,62	278,69/ 224,83	168,32/ 124,56	29,87/ 23,04	1,16/ 1,02
Обед	1. Борщ из свежей капусты с мясом кур и со сметаной	150/200/ 9	7,49	4,31	19,83	24,75	121/121	5	0,106	82,08	67,79	116,34	42,88	1,94
	2. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15a	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	3. Жаркое по домашнему (мясо кур или свинины)	100/150/ 50	15,02/17,0 9	23,39/25,9 5	28,26/32,92	15,72/17,3 2	128/136	19	0,2/ 0,18	121,62/ 118,76	32,46/ 28,41	228,29/ 198,79	48,13/ 46,57	2,8/ 2,43
	4. Сок фруктовый	150			10	1,2	60	1	0,02	0	10,5	0	0	2,10
Итого			24,31/ 26,38	28/ 30,56	70,39/ 75,05	41,67/ 43,27	371/ 381		0,38/ 0,36	203,7/ 200,84	121,25/ 117,2	392,03/ 362,53	105,11/ 103,55	5,91/ 5,54
Полдник	1. Кисель	150			23	4	92	20	0	0	0	0	0	0
	2. Печенье	20	1,96	1,98	12	0	90	46						
Итого			1,96	1,98	35	4			0	0	0	0	0	0
Ужин	1. Запеканка творожная под м/с	100/50	15,91	30,01	17,13	0,42/0,4	273	34a	0,063	30,6	170,13	160,65	17,49	0,54
	2. Напиток из плодов шиповника	150/200	0,34	2,15	20,6	0,4	51	9	23	9	0	0	0	0
Итого			16,24	32,15	37,73	0,80/0,82	506		23,063	39,6	170,13	160,65	17,49	0,54
ВСЕГО			54,05/ 57,58	77,41/ 81,43	188,15/ 199,31	43,51/ 49,39	1265/ 1320		26,216/ 25,646	303,53/ 294,06	570,07/ 512,16	721/ 647,74	152,47/ 144,08	7,61/ 7,1

10 день	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин	Калорий	Техно	В1	А	С	В	Мг	Е
вторая		блюд				«С»	-ность	логич	Витамины		Минеральные			
	молочная				о				0,02	20,24	110,10	151,12	10,70	1,22
	2. Кофейный напиток с молоком	150/200 30/5	3,08/5,86 2,34	3,08/5,86 4,23	20,98/27,9 8 15,51	0,52 0	70/101 102/102	17 166	0,033 0,003	13,4 13,5	106,83 7,06	5,70 20,81	3,70 4,2	0,21 0,34
	3.Бутерброд с маслом													
Итого			10,52/13,7 7	14,32/18,5 2	56,05/63,5 7	1,04/1,3	314/393		0,156 / 0,126	60,5/ 53,84	277,75/ 224,07	210,09/ 157,96	69,67/ 54,88	2,16/ 1,8
	2. Суп с гречками	150/200/ 9	3,02	5,92	16,2	0,14	195/260		0,046	72,426	12,68	55,66	9,42	0,67
	3. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15а	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
Обед	4. Катлета из мяса кур 5. Рис припущенный	60/70/50 120	20,67/21,6 1	19,17/20,5 3	37,75/45	1,39/1,44 0	197/211 149/165	6д	0,10	122,7/ 118,38	22,34/ 23,57	186,98/1 61,46	75,38/ 67,23	2,16/ 1,95
	6. Компот из сухофруктов	150/200	0,19	0	14,97	0,01	60/70	9	0,01	0	5,76 / 4,8	3,24/ 2,7	0	0,16/ 0,14
Итого			25,74/ 26,43	25,39/ 26,75	66,25/73,5	1,54/1,59	663/768		0,21	195,126 /190,86	51,28/ 51,55	293,28/ 267,22	98,9/ 90,75	4,16/ 3,93
Полдник	1. Молоко кипячёное 2. Бутербрд с вареньем	150 30/10	3,05 2,3	4,2 0,6	6,4 21,45	0,78 0,01	91 80	10 106	0,04 0,033	19,8 2,5	158,4 4,6	117,45 19,5	18,27 4,65	0,140 0,33
Итого			5,35	4,8	27,85		171		0,073	22,3	163	136,95	22,92	0,470
Ужин	1. Картофельное пюре 2. Салат свекольный 3. Хлеб ржаной	150/180 40/50 30	3,7/4,27 0,7/0,7 1,8	4,62/5,19 2,7/3,39 0,3	26,7/27,99 4/4 12,3	14,56/16,16 1,6 0	117/146 35/40 62	8 73	0,19 / 0,16 0,054	8,04/ 7,56 0	62,4/ 57,39 10,5	139,37/ 125,54 47,4	51,33/ 45,41 14,1	2,23/ 1,95 1,17
	5..Напиток плодово- ягодный	150/200	0,34	2,15	20,4	0,4	51	9	23	9	0	0	0	
Итого			6,2/6,77	7,62/8,88	43/44,29	16,56/18,1 6	159/299		23,244/ 23,214	17,04/ 16,56	72,9/ 67,89	186,77/ 172,94	65,43/ 59,51	4,18/ 3,12
ВСЕГО			47,81/ 52,32	52,13/ 58,95	193,15/ 209,21	19,14/ 21,05	1307/ 1631		23,683/ 23,623	294,966 /283,56	564,93/ 483,33	827,09/ 735,07	256,92/ 228,06	10,97 /9,32

10 день вторая	Меню	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин «С»	Калорий -ность	Техно- логиче- ские	Витамины		Минеральные вещества			
	1. Каша жидкая рисовая молочная	180/200/ 5	4,06/4,48	6,61/8,01	22,56/25,3 6	0,52/0,78	180/197	80	0,05/ 0,04	33,3/ 26,7	161,22/ 108,07	151,39/ 105,71	29,15/ 20,88	0,37/ 0,27
	2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом	150/180 20,4/30,5	4,40/5,86 2,34	4,40/5,86 4,23	19,52/26,0 2 15,51 0	0,52	104/134 102	156 166	0,033	13,4 13,5	106,89 7,06	5,7 20,81	3,7 4,2	0,21 0,34
Итого			10,8/12,68	15,24/18,1	57,59/66,8 9	1,04/1,3	386/433		0,083/ 0,073	60,2/ 53,6	275,17/ 222,02	177,9/ 132,22	37,05/ 28,78	0,85/ 0,82
Обед	1. Суп картофельный на курином бульоне	150/200	5,46/5,62	7,91/5,72	17,79/15,5 5	7,37	83/94		0,15	73,42	26,22	124,02	35,32	2,13
	2. Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15a	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	3. Капуста тушёная	100/130	13,4/15,01	20,53/23,4	15,87/19,9	32,4/36	72/83	48	0,44/ 0,38	83,1/82, 74	94,29/ 82,98	220,92/ 220,12	37,5/ 34,45	2,98/ 1,69
	4. Тефтеля мясная	60/80		8	6	0	107/120	1						
	5. Напиток из плодов шиповника	180/200	0,34	2,15	20,6	0,4	51	9	9	0	0	0	0	0
Итого			21/ 22,79	30,89/ 31,65	66,5/ 68,41	40,17/ 43,77	375/ 427		9,64/ 0,58	156,52/ 156,40	131,01/ 119,7	392,34/ 391,54	86,92/ 83,87	6,28/ 4,99
Полдник	1. Кисель	150	0	0	23	4	92	20						
Итого			0	0	23	4	92		0	0	0	0	0	0
Ужин	1. Макароны отварные с сыром	88/110/5/ 5	4,73/5,25	5,23/5,37	6,33/7,34	0,014	367/442	3	0,05/0 ,04	25,62/2 5,08	48,33/4 7,27	9,51/8,7 7	38,41/3 3,8	0,82/0 ,69
	2. Чай с сахаром 3. Печенье	150/120	2,05	2	21,63	0,02 0	30/40 83,4	134 46	0	0,15	0,38	3,59	1,91	0,39 0,15
Итого			6,78/ 7,3	7,23/ 7,37	27,96/ 28,97	0,034	480,4/ 565,4		0,05/ 0,04	25,77/ 25,23	48,71/ 47,65	13,1/ 12,36	40,32/ 35,71	1,36/ 1,23
ВСЕГО			38,58/ 42,77	53,36/ 57,12	152,05/ 187,27	45,24/ 49,034	1333,4/1 517,4		9,777/ 0,693	243,49/ 235,23	454,89/ 389,37	583,34/ 536,22	164,29/ 148,36	8,49/ 7,04

неделя								еская карта №	B1	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1. Каша жидкая рисовая молочная	180/200/ 5	4,06/4,48	6,61/8,01	22,56/25,3 6	0,52/0,78	180/197	80						
	2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом	150/180 20,4/30,5	4,40/5,86 2,34	4,40/5,86 4,23	19,52/26,0 2 15,51 0	0,52	104/134 102	156 166	0,033	13,4 13,5	106,89 7,06	5,7 20,81	3,7 4,2	0,21 0,34
Итого			10,8/12,68	15,24/18,1	57,59/66,8 9	1,04/1,3	386/433							
Обед														
	1.Суп картофельный на курином бульоне	150/200	5,46/5,62	7,91/5,72	17,79/15,5 5	7,37	83/94							
	2.Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	12,3	0	62	15a	0,054	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	3. Капуста тушёная 4.Тефтеля мясная	100/130 60/80	13,4/15,01	20,53/23,4 8	15,87/19,9 6	32,4/36 0	72/83 107/120	48 1						
Итого	5. Напиток из плодов шиповника	180/200	0,34	2,15	20,6	0,4	51	9						
Полдник			21/22,79	30,89/31,6 5	66,5/68,41	40,17/43,7 7	375/427							
Итого	1. Кисель	150	0	0	23	4	92	20						
Ужин			0	0	23	4	92							
	1. Макароны отварные с сыром	88/110/5/ 5	4,73/5,25	5,23/5,37	6,33/7,34	0,014	367/442	3						
Итого	2. Чай с сахаром 3. Печенье	150/9,18 0/120	2,05	2	21,63	0,02 0	30/40 83,4	134 46	0	0,15	0,38 0,1	3,59	1,91	0,39 0,15
ВСЕГО			6,78/7,3	7,23/7,37	27,96/28,9 7	0,034	480,4/56 5,4							
			38,58/42,7	53,36/57,1	152,05/187	45,24/49,0	1333,4/1							

			7	2	,27	34	517,4							
--	--	--	---	---	-----	----	-------	--	--	--	--	--	--	--